

Elite T608



PRODUCENT:



**STYLE FITNESS GMBH
JOHNSON HEALTH TECH.
ELISABETHSTRABE 2
50226 FRECHEN**

DYSTRYBUTOR:



**DEL SPORT SP. Z O. O.
ul. Syrokomli 16
03-335 WARSZAWA
tel: 22/ 8110102, 8110739, 6744142
e-mail: delsport@delsport.com.pl
www.horizonfitness.pl**

Instrukcja bezpieczeństwa

Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.

UWAGA!

Urządzenie powinno być podłączane jedynie do gniazdek elektrycznych z uziemieniem.

Uziemienie

Urządzenie musi być uziemione. Jeśli bieżnia działa niepoprawnie lub się zepsuje, uziemienie zapewni przepływ prądu o mniejszym natężeniu i pozwoli uniknąć porażenia prądem. Urządzenie zostało wyposażone w przewód oraz wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do gniazdka, które również posiada uziemienie i nie jest uszkodzone.

UWAGA!

Nieprawidłowe podłączenie urządzenia może doprowadzić do porażenia prądem. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do stanu technicznego przewodu, urządzenia skontaktuj się z autoryzowanym serwisem. Urządzenie przystosowane jest do obwodu o napięciu 220V oraz zostało wyposażone we wtyczkę z uziemieniem (patrz rysunek poniżej). Jeśli dostępne gniazdko elektryczne (dwubiegunowe) nie ma uziemienia można skorzystać z adaptera (patrz rysunek poniżej), który musi być przykręcony metalową śrubą.

UWAGA!

By zmniejszyć ryzyko poparzenia, ognia, porażenia prądem lub innych obrażeń:

- Nigdy nie korzystaj z bieżni zanim nie przyczepisz klipsa bezpieczeństwa do ubrania.
- Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
- Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
- Przewód elektryczny trzymaj z dala od gorących powierzchni.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz poza budynkiem.
- Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego zanim je zaczniesz przestawiać.
- Nie zdejmuj osłon silnika i bloków. Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis Horizon Fitness.
- Urządzenie powinno być podłączone do obwodu 20amp.
- Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Uważaj na zwierzęta, nie powinny zbliżać się do urządzenia.
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!

By uniknąć uszkodzenia urządzenia należy podłączyć je do gniazdka o natężeniu 20amp, przy czym nie należy stosować przedłużaczy.

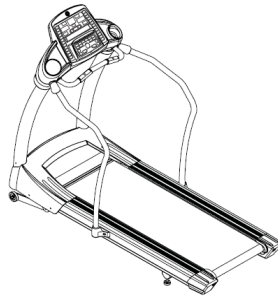
Z urządzenia należy korzystać jedynie wewnątrz budynku. Jeśli urządzenie znajdowało się w pomieszczeniu o niskiej temperaturze i dużej wilgotności to zanim zostanie włączone należy je wpierw ogrzać. W przeciwnym wypadku można doprowadzić do uszkodzenia elektroniki.

UWAGA!

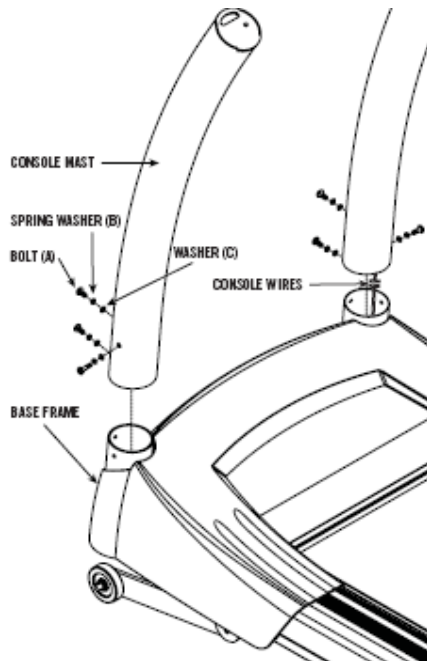
Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

Przy składaniu i użytkowaniu bieżni kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi. Zanim zaczniesz korzystanie z bieżni upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo i mocno dokręcone.

Montaż:



1.

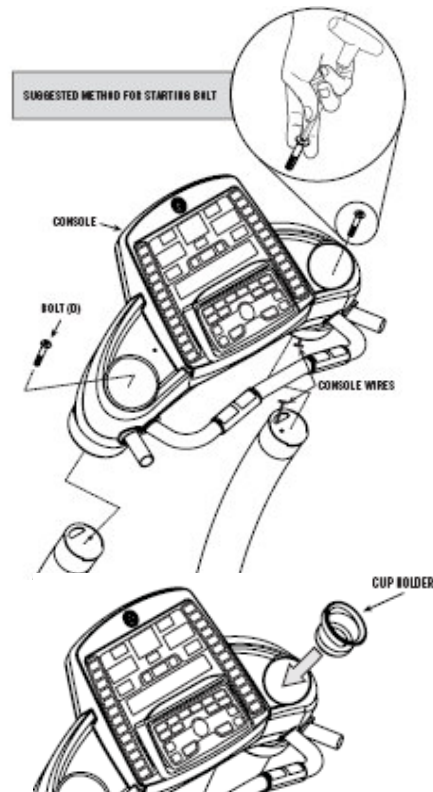
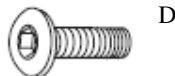


- A. Różowa torebka ze śrubami
- B. Połącz końcówkę przewodów wyświetlacza wychodzącą z korpusu urządzenia z przewodem wychodzącym z pionowej podpory.
- C. Przykręć lewą podporę używając 3 śrub A, 3 podkładek B oraz 3 podkładek C.
- D. Powtórz te czynności po prawej stronie urządzenia.
Uwaga! Nie uszkodz przewodów w trakcie montażu.



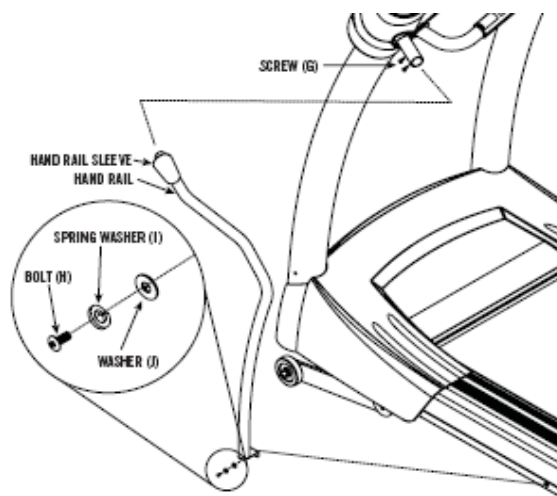
2.

- A. Niebieska torebka ze śrubami
- B. Połącz końcówkę przewodu wyświetlacza z przewodem wychodzącym z pionowej podpory.
- C. Przykręć wyświetlacz do podpór używając 1 śruby D.
- D. Powtórz te czynności po drugiej stronie urządzenia.
- E. Dokręć wszystkie śruby mocujące.
- F. Nałóż uchwyty na bidon. Uwaga! Nie uszkodz przewodów w trakcie montażu.



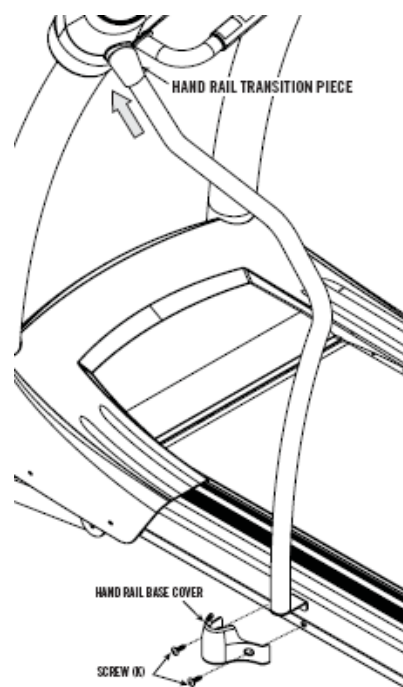
3.

- A. Biała torebka ze śrubami
- B. Wsuń osłonę na szczyt poręczy.
- C. Przykręć poręcz do konsoli wyświetlacza używając 2 śrub G.
- D. Przykręć dolną część poręczy do korpusu urządzenia 1 śrubą H z 1 podkładką I oraz 1 podkładką J.
- E. Przesuń osłonę w kierunku konsoli wyświetlacza.
- F. Powtórz te czynności po drugiej stronie urządzenia.



4.

- A. Pomarańczowa torebka ze śrubami
- B. Przykręć osłonę dolną poręczy do korpusu urządzenia 2 śrubami K.
- C. Wsuń osłonę i poręcz w konsolę wyświetlacza.
- D. Powtórz te czynności po drugiej stronie urządzenia
- E. Upewnij się czy wszystkie śruby są odpowiednio dokręcone.



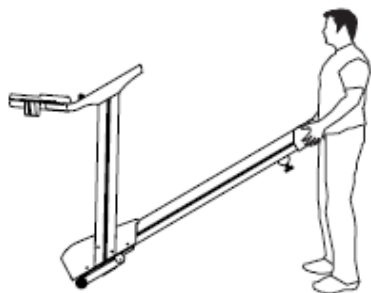
KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Urządzenie nie zacznie działać dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie umieszczony na właściwym miejscu. Przyczep klips klucza bezpieczeństwa do ubrania. Klucz bezpieczeństwa odetnie zasilanie elektryczne jeśli spadniesz z, zsuniesz lub potkniesz się na bieżni. **NIGDY NIE KORZYSTAJ Z BIEŻNI BEZ PRZYCZEPIONIA KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA DO UBRANIA. POCIĄGNIJ ZA KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA, BY UPEWNIĆ SIĘ CZY NIE ODCZEPI SIĘ W TRAKCIE TRENINGU OD UBRANIA.**

PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO TRENINGU NIE STÓJ NA PASIE BIEŻNI! USTAW STOPY NA BRZEGACH PODSTAWY. WEJDŹ NA TAŚMĘ BIEŻNI DOPIERO, GDY ZACZNIE SIĘ ONA PORUSZAĆ. NIE USTAWIAJ BIEŻNI OD RAZU NA DUŻĄ PRĘDKOŚĆ I NASTĘPNIE NIE PRÓBUJ NA NIĄ WSKAKIWAĆ!



Bieżnia powinna być ustawiona na równej powierzchni. Powinna być oddalona od ścian.

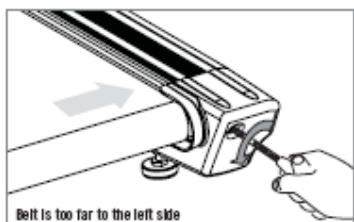
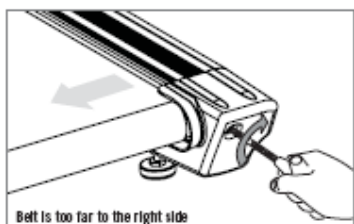
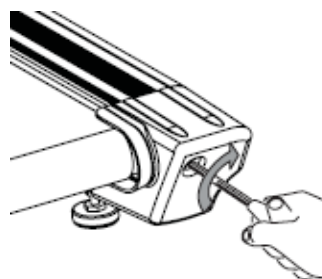


PRZEMIESZCZANIE

Bieżnia Horizon Fitness została wyposażona w kółka transportowe wbudowane w podstawę. Złap za podstawę, przechyl urządzenie tak jak zostało to pokazane na rysunku i przestaw bieżnię. UWAGA! Bieżnia jest ciężka! Poproś o pomoc.

NAPINANIE TAŚMY BIEŻNI

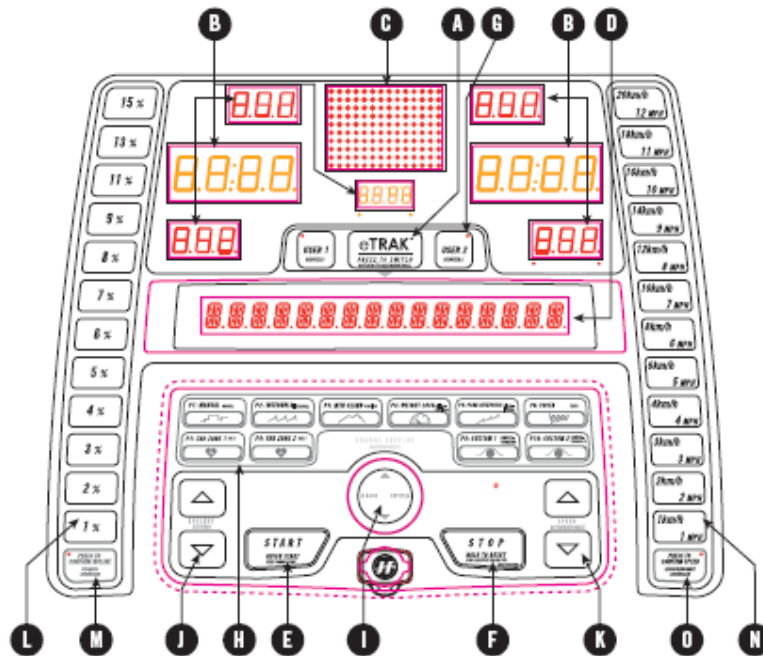
W wyniku częstego korzystania z bieżni taśma bieżni rozciąga się i może zacząć się uślizgiwać. Napinanie taśmy jest normalnym zabiegiem. Przy napinaniu taśmy bieżni musi ona być nieruchoma. Z tyłu bieżni znajdują się śruby bloków taśmy należy je przekręcić (1/4 obrotu w prawą stronę, klucz ampulowy), tak jak zostało to pokazane na rysunku. Następnie sprawdź czy taśma się nie przesunęła. UWAGA! Nigdy nie przekraczaj na raz śrub więcej niż o 1/4 obrotu.



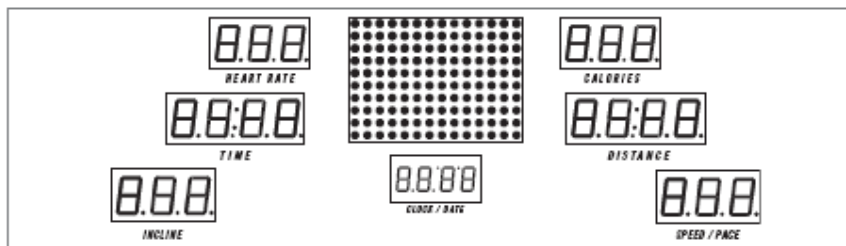
WYPOŚRODKOWANIE TAŚMY BIEŻNI

Jeśli taśma bieżni przesunie się na prawą stronę kluczem ampulowym przekręć prawą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli taśma bieżni przesunie się na lewą stronę przekręć lewą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

WYŚWIETLACZ



- A. eTRAK™: służy do przeglądania poprzednich treningów.
- B. Wyświetlacz LED wskazuje: Puls, Kalorie, Czas, Dystans, Kąt nachylenia, Prędkość, Tempo, Zegar, Datę.
- C. Wyświetlacz LED wskazuje: Profil Programu
- D. Wyświetlacz alfanumeryczny: Teksty oraz informacje o przebiegu treningu.
- E. START: Przycisk rozpoczęcia treningu, programu, podsumowania programu po zatrzymaniu.
- F. STOP: Przycisk służący do zatrzymania/przerwania treningu. Po przytrzymaniu przycisku STOP przez 3 sekundy wykasują się wszystkie wyświetlane informacje.
- G. WYBÓR UŻYTKOWNIKA: Przyciski służące do wyboru Użytkownika.
- H. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PROGRAMU: Przyciski szybkiego wyboru programu. Przyciskiem ENTER zatwierdź wybór.
- I. PROGRAMOWANIE: Przycisk służący do wyboru programu, poziomu, czasu itd. Naciśnij, aby zmienić wyświetlaną informację.
- J. PRZYCISKI REGULACJI KĄTA NACHYLENIA ▼▲: Przyciski regulacji kąta nachylenia co 0,5%.
- K. PRZYCISKI REGULACJI PRĘDKOŚCI ▼▲: Przyciski regulacji prędkości co 0,1km/h.
- L. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU KĄTA NACHYLENIA: Bezpośredni wybór kąta nachylenia. Wcześniej naciśnij przycisk „Incline Confirmation Key”.
- M. POTWIERDZENIE WYBORU KĄTA NACHYLENIA: Naciśnij przed zmianą (zwiększeniem) kąta nachylenia przyciskami szybkiego wyboru.
- N. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PRĘDKOŚCI: Bezpośredni wybór prędkości. Wcześniej naciśnij przycisk „Speed Confirmation Key”.
- O. POTWIERDZENIE WYBORU PRĘDKOŚCI: Naciśnij przed zmianą (zwiększeniem) prędkości przyciskami szybkiego wyboru.



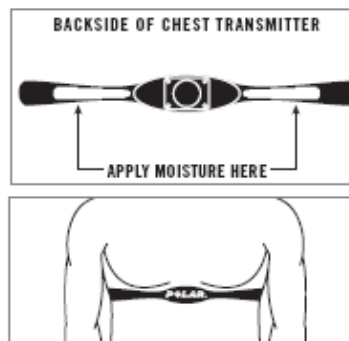
- **PULS** Wskazany jako ilość uderzeń na minutę.
- **KALORIE** Wskazuje całkowitą ilość kalorii spalonych w czasie treningu.
- **CZAS** Wskazuje czas, jaki pozostał do końca treningu lub czas jaki został poświęcony na trening. Pokazywany jest w minutach : sekundach
- **DYSTANS** Wskazuje przebyty dystans
- **KĄT NACHYLENIA** Wskazuje kąt nachylenia urządzenia w czasie treningu. Wskazywany jest w okienku po lewej stronie
- **PRĘDKOŚĆ** Wskazuje jak szybko porusza się taśma bieżni. Wskazywana jest w okienku po prawej stronie wyświetlacza.
- **TEMPO** Wskazuje czas jaki potrzeba do przebycia 1km z aktualną prędkością
- **ZEGAR**
- **DATA** Miesiąc/Dzień
- **PROFIL PROGRAMU** Wskazuje wybrany profil programu.

CZUJNIKI POMIARU PULSU W PORECZACH

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach bieżni. Nie zaciskaj dłoni zbyt mocno, gdyż może to spowodować podniesienie ciśnienia krwi, a co za tym idzie również doprowadzić do błędnego odczytu. Dłonie na czujnikach pomiaru pulsu należy trzymać tylko do momentu pojawienia się wyniku pomiaru na wyświetlaczu. Odczyt może być błędny jeśli trzyma się nieprzerwanie podczas treningu dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

TELEMETRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU/ OPASKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Zanim założysz opaskę na klatkę piersiową do pomiaru pulsu należy zwilżyć elektrody. Umieść opaskę tuż powyżej mostka, ale poniżej piersi. Czujnik powinien znajdować się na środku, logo Horizon Fitness powinno być widoczne na zewnątrz. Czujnik powinien być założony, tak by nie krępować ruchów i nie utrudniać oddychania, ale zarazem mocno, tak by się nie zsunął podczas treningu. Tak umieszczony czujnik zapewni prawidłowy odczyt pulsu. (Wynik pomiaru pulsu jest przybliżony, wiele czynników może wpływać na odczyt).



START

1. Upewnij się, że nic nie stoi w pobliżu bieżni.
2. Podłącz przewód do kontaktu.
3. Stań na brzegu bieżni.
4. Przyczep klips z kluczem bezpieczeństwa do ubrania.
5. Umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu.
6. Istnieją dwie możliwości rozpoczęcia treningu:

QUICK START

Naciśnij przycisk START, by rozpocząć ćwiczenie.

WYBÓR PROGRAMU

Wybierz program przyciskami szybkiego wyboru programu. Wybór zatwierdź ENTER.

WYBÓR POZIOMU

Wybierz poziom strzałkami. Wybór zatwierdź ENTER.

OKREŚLENIE CZASU

Określ czas trwania treningu strzałkami lub trenuj wg ustawień. Po określeniu czasu naciśnij START.

ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Charakterystyczny dźwięk oznajmi koniec treningu. Informacje dotyczące treningu będą wyświetlane przez 30 sekund od zakończenia treningu, następnie zostaną usunięte.

USUWANIE

Aby zmienić wybrany program naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez 3 sekundy.

PROGRAMY

PROGRAM: MANUAL

Ręczne ustawienia funkcji, możliwość regulacji prędkości oraz kąta nachylenia, bez określonego czasu.

PROGRAM: INTERVALS

Program regulowany prędkością; 12 poziomów trudności. „Szybsze” Segmenty trwają po 30 sekund, „wolniejsze” po 90 sekund.

	:30		:30		:30		:30		Cool Down	
	Warm-Up	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Level 1	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	1.5	1.0		
Level 2	1.0	1.5	2.0	4.5	2.0	4.5	1.5	1.0		
Level 3	1.3	1.9	2.5	5.0	2.5	5.0	1.9	1.3		
Level 4	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5	1.9	1.3		
Level 5	1.5	2.3	3.0	6.0	3.0	6.0	2.3	1.5		
Level 6	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5	2.3	1.5		
Level 7	1.8	2.6	3.5	7.0	3.5	7.0	2.6	1.8		
Level 8	1.8	2.6	3.5	7.5	3.5	7.5	2.6	1.8		
Level 9	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0	3.0	2.0		
Level 10	2.0	3.0	4.0	8.5	4.0	8.5	3.0	2.0		
Level 11	2.2	3.5	4.5	9.0	4.5	9.0	3.0	2.0		
Level 12	2.3	3.5	4.5	9.5	4.5	9.5	3.0	2.0		

(WARM-UP and COOL-DOWN last 5:00 minutes each and are included in program times)

PROGRAM: MOUNTAIN CLIMB

Symulacja wchodzenia i schodzenia poprzez zmiany kąta nachylenia, 12 poziomów trudności.

Level	WARM-UP		Incline										COOL-DOWN	
	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0
2	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	0.0	0.0
3	0.0	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0
4	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5	0.0
5	0.0	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0
6	0.0	1.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0
7	0.0	1.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	1.5	0.0
8	0.0	2.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0
9	0.0	2.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0
10	0.0	2.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0
11	1.0	2.0	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	2.0	1.0
12	1.0	2.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	2.0	1.0

(WARM-UP and COOL-DOWN last 5:00 minutes each and are included in program times)

 PROGRAM: WEIGHT LOSS

Zmiany kąta nachylenia oraz prędkości, 12 poziomów trudności, wszystkie segmenty trwają po 30 sekund

		WARM-UP										COOL-DOWN	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2
Level 1	Elevation	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Speed	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Level 2	Elevation	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Speed	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Level 3	Elevation	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Speed	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Level 4	Elevation	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Speed	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	2.4	2.3
Level 5	Elevation	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Speed	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.8	2.5
Level 6	Elevation	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Speed	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Level 7	Elevation	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Speed	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.5	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Level 8	Elevation	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Speed	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Level 9	Elevation	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Speed	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Level 10	Elevation	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Speed	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8
Level 11	Elevation	2.5	3.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.5	3.0	2.5
	Speed	4.0	5.0	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.0	4.0
Level 12	Elevation	3.0	3.5	4.0	4.0	5.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.5	3.5	3.0
	Speed	5.0	6.0	7.5	8.0	8.0	8.5	9.0	8.5	8.0	7.0	5.0	5.0

(WARM-UP and COOL-DOWN last 5:00 minutes each and are included in program times)

SEGMENTS ARE REPEATED UNTIL SELECTED TIME IS REACHED

 PROGRAM: PEAK INTERVALS

Zmiany kąta nachylenia oraz prędkości, 12 poziomów trudności, „szybkie” segmenty trwają po 30 sekund, „wolniejsze” po 90 sekund.

		WARM-UP										COOL-DOWN	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2
Level 1	Elevation	1.0	1.5	1.0	2.0	1.0	2.0	1.0	2.5	1.0	2.5	1.5	1.0
	Speed	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Level 2	Elevation	1.0	1.5	1.0	2.5	1.0	2.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	1.0
	Speed	1.0	1.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.5	5.0	2.5	5.0	1.5	1.0
Level 3	Elevation	1.0	1.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	3.5	1.5	3.0	1.5	1.0
	Speed	1.3	1.9	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.5	2.5	5.5	1.9	1.3
Level 4	Elevation	1.0	1.5	1.5	3.5	1.5	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	1.5	1.0
	Speed	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5	3.0	6.0	3.0	6.0	1.9	1.3
Level 5	Elevation	1.5	2.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	1.5
	Speed	1.5	2.3	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.5	3.0	6.5	2.3	1.5
Level 6	Elevation	1.5	2.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	1.5
	Speed	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5	3.5	7.0	3.5	7.0	2.3	1.5
Level 7	Elevation	1.5	2.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	5.5	2.0	5.5	2.5	1.5
	Speed	1.8	2.6	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.5	3.5	7.5	2.6	1.8
Level 8	Elevation	1.5	2.5	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	6.0	2.0	6.0	2.5	1.5
	Speed	1.8	2.6	3.5	7.5	3.5	7.5	4.0	8.0	4.0	8.0	2.6	1.8
Level 9	Elevation	2.0	3.0	2.5	6.0	2.5	6.0	2.5	6.5	2.5	6.5	3.0	2.0
	Speed	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.5	4.0	8.5	3.0	2.0
Level 10	Elevation	2.0	3.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	7.0	2.5	7.0	3.0	2.0
	Speed	2.0	3.0	4.0	8.5	4.0	8.5	4.5	9.0	4.5	9.0	3.0	2.0
Level 11	Elevation	2.0	3.5	2.5	7.0	2.5	7.0	2.5	7.5	2.5	7.5	3.5	2.0
	Speed	2.3	3.5	4.5	9.0	4.5	9.0	4.5	9.5	4.5	9.5	3.5	2.3
Level 12	Elevation	2.0	3.5	3.0	7.5	3.0	7.5	3.0	8.0	3.0	8.0	3.5	2.0
	Speed	2.3	3.5	4.5	9.5	4.5	9.5	5.5	10.0	5.5	10.0	3.5	2.3

(WARM-UP and COOL-DOWN last 5:00 minutes each and are included in program times)

PROGRAM: PACER

W tym programie musisz biec w jak najszybciej przez 5 minut. Wprowadź dystans, czas, a program sam skalkuluje w jakim tempie powinieneś biec/ lub naciśnij START, by biec z zaprogramowaną w komputerze prędkością.

PROGRAM: THR ZONE 1

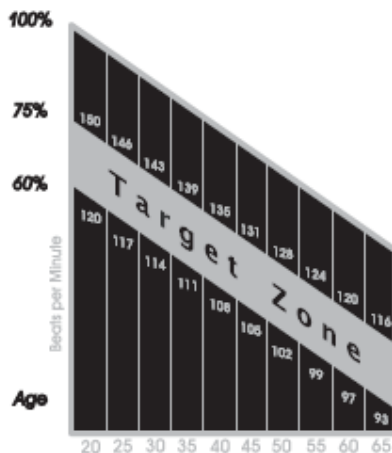
Program reguluje automatycznie kąt nachylenia, tak by utrzymać Puls określony przez Użytkownika.

1. Po wybraniu programu THR Zone naciśnij ENTER.
2. Określ puls przy jakim chcesz trenować strzałkami, wybór zatwierdź ENTER. Aby określić swój puls docelowy skorzystaj z wykresu poniżej:

„TARGET HEART RATE ZONE”

„Target heart rate zone”: to procent maksymalnego rytmu pracy serca. „Target Zone” będzie różny dla każdej osoby w zależności od wieku, kondycji fizycznej..itd. Zaleca się trening przy 60-75% maksymalnego rytmu pracy serca (patrz wykres poniżej).

Np. wiek użytkownika to 42 lata: znajdź ten wiek na dole wykresu (pomiędzy 40-45). Następnie wzdłuż kolumny z wiekiem sprawdź w pasku oznaczonym jako „target zone” swój maksymalny rytm pracy serca. W przypadku osoby 42 letniej będzie to: 60% - 108 uderzeń na minutę, a 75% - 135 uderzeń na minutę.




3. Określ czas trwania treningu strzałkami/lub jeśli nie określisz czasu to program będzie trwał wg zaprogramowanych ustawień.
4. Naciśnij START, by rozpocząć trening. Ustawienia programu zostaną zapamiętane. Jeśli chcesz usunąć informacje z pamięci naciśnij i przytrzymaj ENTER przez 5 sekund (po wybraniu programu THR Zone 1 lub 2).

W tym programie duży wyświetlacz LED wskazuje puls. Dolny rząd diod pokazuje puls docelowy, natomiast pozostałe rzędy +/- 2 uderzenia. Jeśli trenujesz przy pulsie niższym od pulsu docelowego (THR) to diody poniżej środkowego rzędu zaczną migać. Jeśli trenujesz przy pulsie, który jest wyższy od pulsu docelowego (THR) to diody powyżej środkowego rzędu zaczną migać. Twój puls wskazany jest przez pionową linię diod, która jest odświeżana co 5 sekund.

Uwaga! Jeśli pomiar pulsu nie zostanie wykryty to na dużym wyświetlaczu LED pojawi się profil kąta nachylenia.

Po rozgrzewce, kąt nachylenia będzie się zwiększał tak by Użytkownik osiągnął puls docelowy (THR). Po wejściu w strefę THR (+/- 5 uderzeń różnicy) kąt nachylenia będzie utrzymywany na stałym poziomie, aż do chwili gdy puls Użytkownika nie wzrośnie lub nie spadnie poniżej zaprogramowanego THR. Jeśli twoje tętno jest o 25 uderzeń wyższe od THR to program przestanie działać.

Kilka minut przed zakończeniem programu następuje okres rozluźnienia. Kąt nachylenia urządzenia będzie stopniowa się zmniejszał.

 **PROGRAM: THR ZONE 2**

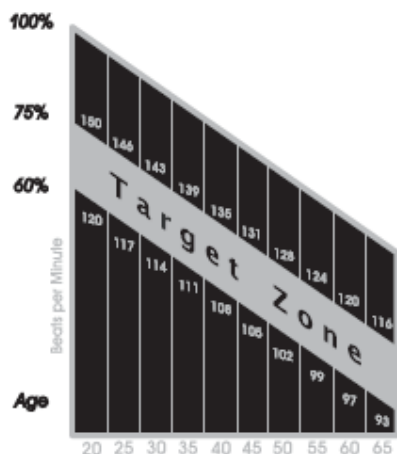
Program reguluje automatycznie prędkość, tak by utrzymać Puls określony przez Użytkownika.

1. Po wybraniu programu THR Zone naciśnij ENTER.
2. Określ puls przy jakim chcesz trenować strzałkami, wybór zatwierdź ENTER. Aby określić swój puls docelowy skorzystaj z wykresu poniżej:

„TARGET HEART RATE ZONE”

„Target heart rate zone”: to procent maksymalnego rytmu pracy serca. „Target Zone” będzie różny dla każdej osoby w zależności od wieku, kondycji fizycznej..itd. Zaleca się trening przy 60-75% maksymalnego rytmu pracy serca (patrz wykres poniżej).

Np. wiek użytkownika to 42 lata: znajdź ten wiek na dole wykresu (pomiędzy 40-45). Następnie wzdłuż kolumny z wiekiem sprawdź w pasku oznaczonym jako „target zone” swój maksymalny rytm pracy serca. W przypadku osoby 42 letniej będzie to: 60% - 108 uderzeń na minutę, a 75% - 135 uderzeń na minutę.



3. Określ czas trwania treningu strzałkami/lub jeśli nie określisz czasu to program będzie trwał wg zaprogramowanych ustawień.
4. Naciśnij START, by rozpocząć trening. Ustawienia programu zostaną zapamiętane. Jeśli chcesz usunąć informacje z pamięci naciśnij i przytrzymaj ENTER przez 5 sekund (po wybraniu programu THR Zone 1 lub 2).

W tym programie duży wyświetlacz LED wskazuje puls. Dolny rząd diod pokazuje puls docelowy, natomiast pozostałe rzędy +/- 2 uderzenia. Jeśli trenujesz przy pulsie niższym od pulsu docelowego (THR) to diody poniżej środkowego rzędu zaczną migać. Jeśli trenujesz przy pulsie, który jest wyższy od pulsu docelowego (THR) to diody powyżej środkowego rzędu zaczną migać. Twój puls wskazany jest przez pionową linię diod, która jest odświeżana co 5 sekund.

Uwaga! Jeśli pomiar pulsu nie zostanie wykryty to na dużym wyświetlaczu LED pojawi się profil kąta nachylenia.

Po rozgrzewce, prędkość będzie się zwiększała tak by Użytkownik osiągnął puls docelowy (THR). Po wejściu w strefę THR (+/- 5 uderzeń różnicy) prędkość będzie utrzymywana na stałym poziomie, aż do chwili gdy puls Użytkownika nie wzrośnie lub nie spadnie poniżej zaprogramowanego THR. Jeśli twoje tętno jest o 25 uderzeń wyższe od THR to program przestanie działać.

Kilka minut przed zakończeniem programu następuje okres rozluźnienia. Prędkość urządzenia będzie się stopniowa zmniejszała.

Program pozwalający na stworzenie przez Użytkownika programu odpowiadającego jego potrzebom.

1. Po wybraniu programu Custom 1 lub 2 naciśnij ENTER.
2. Określ czas przez jaki chcesz trenować strzałkami, wybór zatwierdź ENTER.
3. Określ strzałkami prędkość dla każdego segmentu treningu, wybór zatwierdź ENTER. Po określeniu prędkości dla każdego segmentu naciskaj ENTER.
4. Określ strzałkami kąt nachylenia dla każdego segmentu treningu, wybór zatwierdź ENTER. Po określeniu kąta nachylenia dla każdego segmentu naciskaj ENTER.
5. Naciśnij START, by rozpocząć trening.
6. Ustawienia programu zostaną zapamiętane. Jeśli chcesz usunąć informacje z pamięci naciśnij i przytrzymaj ENTER przez 5 sekund (po wybraniu programu Custom 1 lub 2). Korzystając z zapamiętanego programu możesz regulować prędkość oraz kąt nachylenia, ale zmiany nie zostaną zapamiętane.

eTRAK™

Badania wykazały, że osoby, które zapamiętują i zapisują przebieg i wyniki swoich treningów znacznie szybciej osiągają cel. Bieżnia Horizon Fitness została wyposażona w system eTrak™, który pozwoli Ci na prowadzenie historii treningów, tak by można było śledzić swoje postępy. Zapewnia dostęp do historii treningów i porównanie obecnej kondycji z osiągnięciami sprzed tygodnia, miesiąca, roku. Dzięki możliwości podejrzania ilości spalonych kalorii, czasu trwania treningów itd. będziesz w stanie łatwo zauważyć swój postęp i rozwój.

Ustawienie Daty & Godziny

1. Wejście w tryb ustawień (Setup): Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy przyciski programów MANUAL i INTERVALS jednocześnie.
2. Strzałkami przechodź przez ustawienia.
3. Przyciskiem ENTER zatwierdzaj zmiany.
4. Ustawienia: Miesiąca, dnia, roku, godziny, minuty oraz AM(rano)/PM(po południu).
5. Możesz sprawdzić ustawienia w dowolnym momencie w trybie ustawień.
6. Aby wyjść z trybu ustawień (Setup): Aby zatwierdzić datę oraz godzinę naciśnij ENTER przez 5 sekund.
7. Aby wykasować ustawienia: Wejź ponownie w tryb ustawień i ustaw ponownie czas oraz datę.

Działanie eTrak™

SETUP: aby eTrak™ zaczął działać musi zostać włączony zanim Użytkownik zacznie trening. Wybierz Użytkownika (User 1 lub 2). Po wyborze Użytkownika naciśnij ponownie przycisk User 1 lub 2. Uwaga! Jeśli nie zostanie wybrany żaden Użytkownik nie zostaną zapamiętane dane.

RESET: Aby wykasować dane dotyczące Użytkownika (User 1 lub 2) naciśnij i przytrzymaj przycisk User 1 lub 2 przez 10 sekund. Uwaga! Wykasowanie informacji jest całkowite i nie odwracalne dla danego Użytkownika.

ZGROMADZONE DANE: Po włączeniu eTrak™ możesz przeglądać zgromadzone informacje po naciśnięciu przycisku eTrak™. Zapis treningu następuje po zakończeniu programu, działanie wyświetlacza jest wstrzymane (Pause) i nie zostało włączone podsumowanie po upływie 5 minut lub gdy przytrzymamy przycisk STOP.

1. **Aktualny wynik treningu:** Wyświetlacz automatycznie zaczyna pracę wskazując postęp w aktualnym czasie.
2. **Średnie wyniki treningów:** Opcja pozwala na sprawdzenie średnich wyników z poprzednich 100 sesji treningowych. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningów.
TIME - Średni czas trwania treningów.
CALORIES – Średnia ilość spalonych kalorii w trakcie treningów.
PACE – Średnie tempo w trakcie treningów.
DISTANCE - Średni dystans przebyty w trakcie treningów.

- SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningów.
3. **Ostatni trening:** Opcja pozwalająca na sprawdzenie danych z ostatniego treningu. Aktualny trening staje się Ostatnim treningiem z chwilą zakończenia programu lub wykasowaniem wyświetlacza. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
 INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningu.
 TIME - Całkowity czas trwania ostatniego treningu.
 CALORIES – Całkowity ilość spalonych kalorii w trakcie treningu.
 PACE – Średnie tempo w trakcie treningu.
 DISTANCE - Całkowity dystans przebyty w trakcie treningu.
 SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningu.
 4. **Wyniki tygodnia:** Opcja pozwalająca na sprawdzenie wyników od ostatniej niedzieli do obecnego dnia. Uwaga! Urządzenie wskazuje informacje datami, a nie siedem dni wstecz więc np.: Jeśli nie korzystałeś z urządzenia od niedzieli to urządzenie wskaże 0. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
 INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
 TIME - Całkowity czas trwania ostatniego treningów z ostatniego tygodnia.
 CALORIES – Całkowity ilość spalonych kalorii w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
 PACE – Średnie tempo w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
 DISTANCE - Całkowity dystans przebyty w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
 SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
 Uwaga! Jeśli nie jest ustawiona data ani zegar to wyniki tygodnia będą takie same jak wyniki całkowite.
 5. **Wyniki miesiąca:** Opcja pozwalająca na sprawdzenie wyników od pierwszego dnia miesiąca do obecnego dnia. Uwaga! Urządzenie wskazuje informacje datami, a nie 30 dni wstecz więc np.: Jeśli nie korzystałeś z urządzenia od pierwszego dnia miesiąca to urządzenie wskaże 0. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
 INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningów z ostatniego miesiąca.
 TIME - Całkowity czas trwania ostatniego treningów z ostatniego miesiąca.
 CALORIES – Całkowity ilość spalonych kalorii w trakcie treningów z ostatniego miesiąca.
 PACE – Średnie tempo w trakcie treningów z ostatniego miesiąca.
 DISTANCE - Całkowity dystans przebyty w trakcie treningów z ostatniego miesiąca.
 SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningów z ostatniego miesiąca.
 Uwaga! Jeśli nie jest ustawiona data ani zegar to wyniki tygodnia będą takie same jak wyniki całkowite.
 6. **Wyniki całkowite:** Opcja pozwala na przejście wszystkich informacji począwszy od pierwszego treningu, a skończywszy na ostatnim zapamiętanym treningu. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
 INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningów.
 TIME - Całkowity czas trwania ostatniego treningów. Jeśli całkowity czas treningów przekroczy 99:59 to później wskazywane będą same godziny.
 CALORIES – Całkowity ilość spalonych kalorii w trakcie treningów.
 PACE – Średnie tempo w trakcie treningów.
 DISTANCE - Całkowity dystans przebyty w trakcie treningów.
 SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningów.

PYTANIA I ODPOWIEDZI:

Problem: Nie włącza się wyświetlacz.

Rozwiązanie: Sprawdź czy przewód jest podłączony do gniazdka elektrycznego oraz czy bieżnia została włączona.

Problem: Wyłącznik przeskakuje podczas treningu

Rozwiązanie: Sprawdź czy bieżnia jest podłączona do obwodu 20amp. Nie korzystaj z przedłużaczy.

Problem: Bieżnia wyłącza się podczas podnoszenia.

Rozwiązanie: Upewnij się czy przewód elektryczny sięga gniazdka elektrycznego podczas podnoszenia.

Problem: Taśma bieżni podczas treningu przesuwa się, słychać charakterystyczny dźwięk z przodu bieżni podczas korzystania z niej.

Rozwiązanie: Upewnij się czy bieżnia stoi równo, na równej powierzchni. Sprawdź czy taśma bieżni jest odpowiednio mocno napięta.

Problem: Odgłosy bieżni.

Rozwiązanie: Na początku nowe bieżnie mogą wydawać się głośniejsze niż urządzenia, które działają już od pewnego czasu. Bloki muszą się wyrobić, a pas odpowiednio napiąć. Również ustawienie bieżni na dywanie lub innym podkładzie, a także odsunięcie od ściany może mieć wpływ na zmniejszenie odgłosów jakie wydaje urządzenie.

PROBLEMY Z ODCZYTEM POMIARU PULSU

Różne urządzenia mogą wpływać na odczyt pomiaru pulsu (np.: źródłem zakłóceń może być światło fluorescencyjne, komputer..itd.)

Błędny odczyt pomiaru pulsu mogą powodować następujące czynniki:

- Zbyt mocne trzymanie czujników pomiaru pulsu.
- Zbyt długie trzymanie czujników pomiaru pulsu, dłonie na czujnikach powinno się trzymać tylko do momentu pojawienia się odczytu na wyświetlaczu.
- Zdejmij obrączkę – może utrudniać przepływ krwi.
- Jeśli twoje dłonie są zimne lub spocone – spróbuj je ogrzać, by dokonać prawidłowego pomiaru.
- Arytmia
- Zaburzenia krążenia, nadciśnienie..itd.

Problem: Nie pojawia się odczyt pomiaru pulsu.

Rozwiązanie: Jeśli korzystasz z opaski na klatkę piersiową do pomiaru pulsu to sprawdź czy jest dobre przewodzenie pomiędzy elektrodami, a ciałem. Zwilż elektrody.

Rozwiązanie: Opaska na klatkę piersiową może być nieprawidłowo założona.

Rozwiązanie: Upewnij się czy odległość pomiędzy opaską na klatkę piersiową, a wyświetlaczem nie jest zbyt duża.

Problem: Błędny lub niepoprawny odczyt pomiaru pulsu.

Rozwiązanie: Sprawdź czy elektrody zostały zwilżone i czy opaska na klatkę piersiową jest odpowiednio mocno założona. Zwilż elektrody i napnij opaskę.

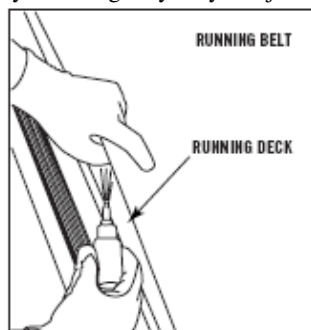
Jeśli powyższe wskazówki nie rozwiązują problemu zgłoś się do autoryzowanego przedstawiciela Horizon Fitness.

KONSERWACJA

W urządzeniach zostały zastosowane łożyska z pierścieniami uszczelniającymi (łożyska uszczelnione), tak więc smarowania wymaga jedynie pas bieżni (co 25-30h użytkowania).

Taśmę bieżni należy smarować co 24-30h Użytkowania!

Zabiegiem jaki należy regularnie po każdym treningu wykonywać jest wycieranie z kurzu i potu.



Urządzenie należy przecierać wyłącznie płynami rozcieńczonymi w wodzie. Nie należy stosować rozpuszczalników, zwłaszcza na plastikowych powierzchniach.

Trening

Zanim rozpoczniesz trening skonsultuj się z lekarzem.

Jak często ćwiczyć?

Zaleca się ćwiczenie co najmniej 3-4 razy w tygodniu. Jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów szybciej osiągniesz zamierzony efekt trenując częściej. Wielu osobom pomaga określenie konkretnej godziny na codzienny trening. Nie jest istotne czy jest to rano czy wieczór, lecz trzymanie się planu., ustalenie godziny, którą można poświęcić na regularne ćwiczenie. Powodzenia!

Jak długo ćwiczyć?

By ćwiczenia aerobowe były efektywne zaleca się wykonywanie ich przez ok. 24-32 minuty. Przy czym powinno zaczynać się powoli i stopniowo wydłużać czas poświęcany na trening. Jeśli prowadzisz „siedzący” tryb życia powinieneś zacząć od treningu 5 minutowego. Twoje ciało potrzebuje czasu na przyzwyczajenie się do nowej aktywności. Natomiast jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów powinieneś ćwiczyć przy niewielkim obciążeniu, ale za to przez stosunkowo długi czas. Przy tego typu treningach zaleca się ćwiczenie przez ok. 48minut.

Jak intensywnie ćwiczyć?

Intensywność treningu jest zależna przede wszystkim od celu jaki sobie wyznaczyliśmy. Z pewnością inaczej będzie wyglądał trening jeśli przygotowujesz się do biegu na 10km, a inaczej jeśli twoim celem jest ogólna poprawa kondycji fizycznej (mniej intensywny niż pierwsza opcja). Jednak bez względu na cel jaki mamy przed sobą należy zawsze rozpoczynać trening powoli.

Wysiłek

Jedną z metod na sprawdzenie intensywności treningu jest ocena własnego wysiłku jaki został włożony w wykonywanie ćwiczenia. Jeśli podczas treningu jesteś zbyt zaspany by prowadzić rozmowę to jest to z pewnością oznaka dla Ciebie, że ćwiczysz zbyt intensywnie. Nie należy ćwiczyć do upadłego, trening powinien sprawiać przyjemność, a więc jeśli nie możesz złapać oddechu to oznacza to, że powinieneś zwolnić. Zwracaj uwagę również na inne oznaki zmęczenia.

Program fitness

Rozgrzewka

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających.

Rozciąganie:

Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

Przykładowe ćwiczenia:

- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzyj dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.



- Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.

- Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 15sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.



Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotuj się w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening.

Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.

Cele treningu

Przy ustawianiu treningu ważne jest określenie celów, dla których się ćwiczysz.

Czy twoim głównym celem jest zrzucenie zbędnych kilogramów? Kształtowanie sylwetki? Odstresowanie? Budowanie masy mięśniowej? Ogólna poprawa kondycji fizycznej? Określenie celu ćwiczenia pozwoli Ci na stworzenie programu dopasowanego do twoich potrzeb.

Określ swoje cele. Im bardziej masz je sprecyzowane, tym łatwiej będzie zaobserwować postęp jaki wykonałeś w trakcie kolejnych sesji treningowych. Jeśli twoje zamierzenia są długoterminowe podziel je na segmenty miesięczne, tygodniowe. Pamiętaj jednak, że zamierzenia krótkoterminowe są zawsze łatwiejsze do osiągnięcia, przy długoterminowych założeniach szybko możesz stracić motywację.

Wyświetlacz zapewnia pomiar i rejestrację danych dotyczących poszczególnych funkcji takich jak: czas trwania treningu, przebyty dystans czy ilość spalonych kalorii. Rejestracja odczytów po każdej sesji treningowej może pomóc w sprawdzeniu postępu jaki się wykonało od rozpoczęcia regularnych treningów.

Poniżej znajdują się tabele, w których można wpisywać dane dotyczące każdego treningu. Skopiuj je, tak by stworzyć dziennik i z czasem sprawdzić jaki postęp zrobiłeś od rozpoczęcia treningów.

TYDZIEŃ

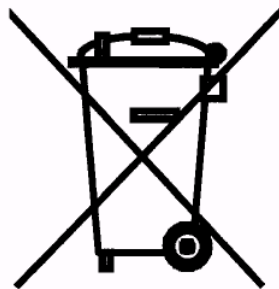
Dzień	data	Dystans	Kalorie	czas	Komentarz
Niedziela					
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					
Sobota					

Wynik całego tygodnia:

MIESIĄC

Tydzień	dystans	Kalorie	Czas
1			
2			
3			
4			

Wynik całego miesiąca:



“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza.

Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu.

Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.

Masa sprzętu: 113kg”